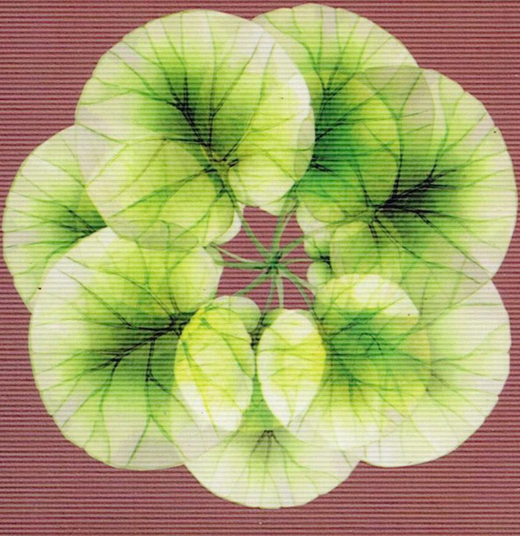
ปฏิจจสมุปบาท
เพื่อพ้นทุกข์

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช



ปฏิจจสมุปบาทเพื่อพ้นทุกข์
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ปฏิจจสมุปบาท
เพื่อพ้นทุกข์

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

จาก ธรรมเทศนา

ในงานอบรมภาวนาเป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๓๙

ที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ

วันอาทิตย์ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒



เราจะได้ปัญญาในขั้นโลกุตตระ
ได้สัมมาทิฏฐิที่เป็นโลกุตตระขึ้นมา
ก็จะพ้นทุกข์ได้
ไม่มีทางที่จะพ้นทุกข์ด้วยวิธีอื่นเลย
นอกจากการสร้างสัมมาทิฏฐิขึ้นมาในใจเรา
เมื่อไหร่มีความรู้ถูก ความเข้าใจถูก
เมื่อนั้นจิตจะปล่อยวาง จางคลาย
ไม่ยึดถือในรูปธรรม นามธรรมทั้งหลาย
เพราะเห็นตามความเป็นจริง
จิตจะเบื่อหน่าย คลายความยึดถือ
แล้วก็หลุดพ้น
เราจะรู้ด้วยตัวเองว่าจิตหลุดพ้นแล้ว

ปฏิจจสมุปบาท
เพื่อพ้นทุกข์

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

www.dhamma.com

ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๓๙๖

Pdf file Book

พิมพ์ครั้งแรก พฤศจิกายน ๒๕๖๒ **จำนวนพิมพ์** ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ภาพประกอบในเล่ม เซมเบ้

ออกแบบปก/รูปเล่ม คนข้างหลัง **พิสูจน์อักษร** ทีมงานกัลยาณธรรม

พิมพ์ที่ บริษัทขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓

www.kanlayanatam.com

kanlayanatam

Line official : kanlayanatam2

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

คำนำ
ชมรมกัลยาณธรรม

เมื่อพระผู้มีพระภาคประทับ ณ นิคมชื่อกัมมาสธรรม ในแคว้นกุรุ พระอานนท์เข้าไปเฝ้าและทูลว่า *"อัศจรรย์จริง พระเจ้าข้า ประหลาดจริง พระเจ้าข้า ปฏิจจสมุปบาทนี้ เป็นธรรมลึกซึ้ง และปรากฏเป็นธรรมลึกซึ้ง แต่ก็ปรากฏแก่ข้าพระองค์ เหมือนเป็นธรรมง่ายๆ"*

พระศาสดาตรัสว่า *"อย่ากล่าวอย่างนั้นอานนท์ ปฏิจจสมุปบาทนี้ เป็นธรรมลึกซึ้ง และปรากฏเป็นธรรมลึกซึ้ง เพราะไม่รู้ ไม่เข้าใจ ไม่แทงตลอดซึ่งปฏิจจสมุปบาทนี้แหละ หมู่สัตว์จึงวุ่นวายเหมือนเส้นด้ายที่ขอดกันยุ่งขมวดเหมือนกลุ่มด้ายที่ขอดเป็นปม เป็นเหมือนหญ้า*

มุงกระต่าย และหญ้าปล้อง ผ่านพ้นอบาย ทุคติ วินิบาต และสังสารวัฏไปไม่ได้” (สํ. นิ. ๑๖/๑๑๐-๑๑๑ ข้อ ๒๒๔-๕)

เพราะความที่พระธรรมซึ่งพระองค์ได้ตรัสรู้แล้ว เป็นธรรมที่เห็นได้ยาก รู้ได้ยาก ละเอียด ประณีต ลึกซึ้ง นี่เอง ครั้งแรกที่ทรงปรารถนาจะประกาศธรรม จึงทรงท้อพระทัย ทรงปรารภถึงปฏิจจสมุปบาทหรือหลักอิทัป-ปัจจยตานี้ ประการหนึ่ง และทรงปรารภพระนิพพาน อีกประการหนึ่ง ทรงเกรงจะเหนื่อยเปล่า ถ้าคนอื่นไม่อาจรู้ตามได้

อีกประการหนึ่ง ปฏิจจสมุปบาทมีความหมายเท่ากับธรรมทั้งหมดของพระองค์ ดังมีพระพุทธพจน์ดังนี้ ***“ผู้ได้เห็นปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นย่อมเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นย่อมเห็นปฏิจจสมุปบาท”*** (ม.มู ๑๒/๓๕๙ ข้อ ๓๔๖)

โดยนัยดังกล่าวมา ปฏิจจสมุปบาทจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งยวด เป็นกฎที่ครอบคลุมเอาความเป็นไปของชีวิตและจักรวาลทั้งมวลไว้ *"สมณะหรือพราหมณ์หรือนักพรตในศาสนาใดๆ ก็ตาม (ปฏิจจสมุปบาทเป็นธรรมสากล) เมื่อรู้แจ้งในธรรมคือปฏิจจสมุปบาทนี้ จึงจะยอมรับได้ว่าเป็นสมณะในหมู่สมณะ เป็นพราหมณ์ในหมู่พราหมณ์ และได้ชื่อว่า ได้บรรลุประโยชน์ของความเป็นสมณะและความเป็นพราหมณ์ ด้วยปัญญาอันยิ่งของตนเอง"* (ดู สํ.นิ. ๑๖/๒๐ ข้อ ๔๑)

เมื่อได้ตรัสรู้ใหม่ๆ ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงทบทวนพิจารณามากที่สุด คือ ปฏิจจสมุปบาท ทรงทบทวนพิจารณาอยู่ถึง ๗ วัน ทั้งสายเกิด (สมุทัยวาร) และสายดับ (นิโรธวาร) ทรงเปล่งอุทานด้วยความเบิกบานพระทัยอย่างยิ่ง เพราะทรงตระหนักแน่ว่า ทรงรู้ปฏิจจสมุปบาท

อย่างทั่วถึงแล้ว ความสงสัยทั้งปวงของพระองค์หมดสิ้นไป ทรงกำจัดมารและเสนามารเสียได้ เพราะทรงรู้กฎแห่งเหตุผล หรือกฎแห่งความเป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน กล่าวคือปฏิจจสมุปบาทนี้

พระพุทธโฆษาจารย์ ปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ทางพระพุทธศาสนา ผู้รจนาคัมภีร์อันมีชื่อเสียงไปทั่วโลกคือ วิสุทธิมรรค เมื่อจะรจนาปฏิจจสมุปบาท ท่านได้ถ่อมตน (ตามวิสัยปราชญ์) ไว้ว่า *“ข้าพเจ้าชั่งน้ำหนักตรองดู เห็นว่าการพรรณนาความแห่งปฏิจจสมุปบาท ทำได้ยากยิ่งนัก เว้นแต่ท่านผู้แตกฉานในอาคม (ปริยัติ) และอธิคม (ปฏิเวธ การบรรลุธรรม) ข้าพเจ้าอาจพรรณนาได้ไม่ถึงที่สุดของปฏิจจสมุปบาทนั้น ประดุจบุคคลหยั่ง (ขา) ลงไปในทะเลหลวง (จะให้ถึงก้นทะเลได้อย่างไร) แต่พระศาสนานี้ ประดับด้วยนัยแห่งเทศนา (คำสอน) หลากหลาย ข้าพเจ้าขออิงอาศัย*

หลักทั้งสองประการนั้น พรรณนาขยายปฏิจจสมุปบาท”

ท่านพุทธทาสได้กล่าวไว้ว่า “เรื่องปฏิจจสมุปบาทนี้ ถ้าผู้ใดเข้าใจ ก็อาจจะปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ของตนได้.... มันเป็นหน้าที่ของพวกเราทุกคน ที่ต้องเข้าใจเรื่องนี้.... ยังเป็นหน้าที่ที่ช่วยให้ผู้อื่นเข้าใจด้วย ข้อนี้เป็นพุทธประสงค์” คำกล่าวของท่านพุทธทาส ช่วยให้เราเข้าใจความสำคัญของหลักธรรมนี้ได้ชัดเจนมาก

ถ้าเราตั้งคำถามว่า “พระพุทธเจ้าตรัสรู้เรื่องอะไร” ก็ต้องตอบว่า “เรื่อง (หรือหลักธรรม) ที่สำคัญที่สุดที่ท่านตรัสรู้คือ **ปฏิจจสมุปบาท**”

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เมตตาถ่ายทอดปฏิจจสมุปบาทแนวปฏิบัติที่เข้าใจง่าย เพื่อเป็นทางดำเนิน

ไปสู่ถนนแห่งความดับทุกข์ ทุกถ้อยธรรมเปี่ยมคุณค่า แจ่มแจ้งเหมือนหงายของที่คว่ำ เป็นกุญแจสำคัญสำหรับนักปฏิบัติทุกคน ขอเพียงนำไปปฏิบัติที่กายใจตน ขอน้อมธรรมอันเป็นองค์แทนพระพุทธเจ้าและครูบาอาจารย์ เพื่อเป็นกัลยาณมิตรในการเดินทางออกจากวัฏสงสาร เพื่อหนทางลัดสั้นและปลอดภัย เป็นที่พึ่งอันประเสริฐสำหรับเพื่อนร่วมทุกข์ทุกท่านตลอดไป

น้อมบูชาคุณพระรัตนตรัยด้วยเศียรเกล้า

ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์

ประธานชมรมกัลยาณธรรม



เราจะต้องฝึก

ให้จิตของเรามีสติอัตโนมัติ

มีสมาธิอัตโนมัติ หลักสูตรอันเดียวเลย

ที่จะทำให้ได้ทั้งสองอย่าง ก็คือ

ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง

แล้วรู้ทันจิตที่เคลื่อน

จิตจะเคลื่อนแค่สองแบบเท่านั้นเอง

อันหนึ่ง เคลื่อนไปแช่นิ่งๆ อยู่ในอารมณ์

อันที่สอง เคลื่อนแบบหลงลืมอารมณ์ไป





ขอโอกาสท่านอาจารย์ เจริญพรทุกท่าน หลวงพ่อไม่ได้มาเทศน์ที่นี่หลายปีแล้ว ตั้งแต่ปี ๒๕๕๙ ไม่สบาย เข้าโรงพยาบาลเป็นปีเลย แต่ถึงไปอยู่ที่โรงพยาบาล ก็ยังทำงานเผยแผ่ต่อเนื่องมา ไม่เคยขาด ทุกวันนี้ ไปที่ต่างๆ พบพวกเราจำนวนมากเลย บางคนไม่เคยเจอหลวงพ่อ เขาฟังยูทูป ฟังซีดี ก็ภาวนาเป็น

คนที่ภาวนาเป็น ไม่ใช่มีประกาศนียบัตรรับรอง **วิญญูชนรู้ด้วยตนเองได้** ข้อสังเกตแรกเลย จากคนไม่เคยมีสติ ก็มีสติขึ้นมา อย่างนี้ถือว่าพัฒนา จากคนไม่มีศีล

ก็มีศีลขึ้นมา ก็เรียกว่าพัฒนาขึ้นมา คนไม่เคยมีสมาธิ เกิดสมาธิขึ้นมา ก็เป็นการพัฒนา คนที่ไม่เคยเจริญปัญญา สามารถเจริญปัญญาได้ อย่างนี้ถือว่าพัฒนามาก ส่วนจะถึงวิมุตติหรือไม่ถึงนั้น เป็นเรื่องเฉพาะตัวแล้ว

ทุกวันนี้ธรรมะที่พากเพียรสอนญาติโยมมา ส่งผลอย่างกว้างขวางอยู่ **พวกเราจำนวนมากสามารถรู้สึกตัวเป็น** ตั้งแต่เมื่อ ๕ ปีก่อนนั้น คนรู้สึกตัวเป็น มีจำนวนนับไม่ถ้วนแล้ว ช่วงหลังๆ ถ้าได้แค่รู้สึกตัวเป็น ถือว่า ยังใช้ไม่ได้ ถือว่าด้อยพัฒนาแล้ว **จะต้องเจริญปัญญาเป็น**

การเจริญปัญญา ในขั้นต้น ต้องแยกรูปนามขันธ์ ๕ ได้ หลวงตามหาบัว ท่านเคยสอนเลยว่า ถ้าแยกธาตุแยกขันธ์ไม่เป็น อย่ามาคุยอวดเรานะ ว่าได้เจริญปัญญา

พวกเราที่เรียนกับหลวงพ่อจำนวนนับไม่ถ้วนแล้ว ที่แยกธาตุแยกขันธ์ได้ อย่างเราเห็นว่า ร่างกายเป็นส่วนหนึ่ง จิตเป็นส่วนหนึ่ง ร่างกายเป็นของถูกรู้ จิตเป็นผู้รู้ เราเห็นเวทนาคือความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นของถูกรู้ จิตเป็นผู้รู้ อันนี้ก็เป็นการแยกขันธ์ เวทนาขันธ์กับจิต บางคนก็แยกกุศลอกุศล เป็นของถูกรู้ จิตเป็นผู้รู้ อันนี้เป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อย่างเราเห็นกายหายใจออก กายหายใจเข้า เป็นของถูกรู้ เห็นร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน เป็นของถูกรู้ เห็นร่างกายเคลื่อนไหว ร่างกายหยุดนิ่ง เป็นของถูกรู้ อันนี้คือเราเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานอยู่ บางคนก็เห็นความสุข ความทุกข์ เป็นของถูกรู้ อันนี้เป็นผู้เจริญเวทนา-นุปัสสนาสติปัฏฐานอยู่ บางคนก็เห็นกุศลและอกุศล

ที่เกิดขึ้นในใจ เป็นของถูกรู้ถูกดู จิตเป็นผู้รู้ผู้ดู ก็เรียกว่าเป็นผู้เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานอยู่

บางคนก็เห็นการทำงานของขันธ์ ธาตุ อายตนะ อย่างเห็นจิตไปทำงาน ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตรงนี้เห็นยากขึ้นมาแล้ว เป็นขั้นของธรรมานุปัสสนา-สติปัฏฐาน บางคนก็เห็นถึงอริยสัจ แต่ไม่ว่าตอนเริ่มต้นเราจะดูกาย เวทนา ดูจิต หรือถ้าบารมีแก่กล้า ก็เข้ามาที่ธรรมานุปัสสนาเลย ดูขันธ์ ธาตุ อายตนะ ดูโพชฌงค์ ดูนิวรณ์ อริยสัจ สิ่งเหล่านี้ดูยากกว่าดูกาย ดูเวทนา ดูจิต

อย่างธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ครอบคลุมทั้งรูปธรรม ทั้งนามธรรม ทั้งโลกียะ ทั้งโลกุตตระ ธรรมา-นุปัสสนาสติปัฏฐาน ขอบเขตจะกว้างขวางมหาศาลเลย

แต่พวกเราไม่ต้องกลัว เริ่มต้นแค่เห็นร่างกายหายใจ ใจเป็นคนดู ฝึกไปแค่นี้ก็ยังดี ถึงวันหนึ่ง มันก็จะรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจทั้งนั้น **ทุกคนจะต้องรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ถ้าภาวนาถูก**

เมื่อกี้เห็นสวดบทที่พระพุทธเจ้าสอนพระจุนทะ คนอื่นมีมิจฉาทิฏฐิ เราจะมีสัมมาทิฏฐิ สวดๆ ไป พวกเรายังไม่มีสัมมาทิฏฐิหรอก พระจุนทะท่านมี เพราะพระจุนทะภาวนาเป็น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ว่าท่านบอกทางให้แล้วเพียงแต่ชี้เป้าเท่านั้น ว่าตรงนี้ไม่เอา ตรงนี้จะเอา ส่วนวิธีปฏิบัติ ท่านบอกท่านสอนไว้แล้ว จะไปเป็นมนุษย์ที่ดีเป็นเทวดา ไปเป็นพรหม หรืออยากจะบรรลุมรรคผลถึงพระนิพพาน ท่านก็บอกทางไว้ให้ สารพัดที่จะบอก

ฉะนั้น สิ่งที่พวกเราจะต้องเรียน ไม่ใช่แค่นั่งสวด และก็ปฏิญาณว่า อันโน้นคนอื่นเขาเป็น เราจะไม่เป็น แค่นั้นไม่พอ รับรองเลยว่า กิเลสของเราจะยิ่งมากกว่าเก่า กูเก่งกว่าคนอื่นเข้าไปอีก ดังนั้น เราต้องรู้วิธี ที่จะปฏิบัติ เพื่อชำระล้างกิเลสออกจากใจของเรา

การจะทำลายกิเลสออกจากใจได้ เครื่องมือที่สำคัญ มี ๒ ตัว ตัวที่หนึ่ง คือ **สัมมาสติ** ตัวที่สอง คือ **สัมมาสมาธิ** โดยย่อคือ เครื่องมือมีสองตัว ได้แก่ **สติ** กับ **สมาธิ**

สติเป็นตัวรู้ทัน ว่ามีอะไรเกิดขึ้นในกาย ในใจ สมาธิเป็นความตั้งมั่นของจิต ซึ่งเป็นคนรู้รูปรู้นาม เพราะฉะนั้น จะต้องมีเครื่องมือสองตัว ถ้าสองตัวนี้ย่อมารวมกัน

จะเป็นประโยคที่หลวงพ่อสอนอยู่เรื่อยๆ ว่า ให้พวกเรา **"มีสติ รู้กาย รู้ใจ ตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง"** คำว่า ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง คือ ด้วยจิตที่ทรงสมาธิ

สัมมาสมาธิไม่ใช่สงบนะ สงบนี่ตื้นไป **สัมมาสมาธิ** แปลว่า **ความตั้งมั่น** ถ้าพูดภาษาไทยให้พวกเราเข้าใจง่ายๆ ที่สุดเลย ตรงกับคำว่า **"เป็นสภาวะที่จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว"** รู้จักไหม จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว รู้โดยวาทะ ปฏิบัติจริง ยาก เพราะวันหนึ่งๆ มีแต่เรื่องลืมเนื้อลืมตัว ที่จะกลับมารู้เนื้อรู้ตัวนั้น นับตัวได้ เพราะฉะนั้นจึงไม่แปลกอะไร **เราขาดเครื่องมือที่สำคัญ คือ สมาธิที่ถูกต้อง และสติที่ถูกต้อง** ถ้าเรามีสมาธิที่ถูกต้อง มีสติถูกต้องแล้ว แล้วขยัน มี**สัมมาวายามะ** คือ **ความเพียร**

ที่ถูกต้อง เราก็จะได้ปัญญาในขั้นโลกุตตระ ได้สัมมาทิฏฐิที่เป็นโลกุตตระขึ้นมา ก็จะพ้นทุกข์ได้ ไม่มีทางที่จะพ้นทุกข์ด้วยวิธีอื่นเลย นอกจากการสร้างสัมมาทิฏฐิขึ้นมาในใจเรา เมื่อไหร่มีความรู้ถูก ความเข้าใจถูก เมื่อนั้นจิตจะปล่อยวาง จางคลาย ไม่ยึดถือในรูปธรรม นามธรรมทั้งหลาย เพราะเห็นตามความเป็นจริง จิตจะเบื่อหน่ายคลายความยึดถือ แล้วก็หลุดพ้น เราจะรู้ด้วยตัวเองว่าจิตมันหลุดพ้นแล้ว

หัดภาวนากับหลวงพ่อ พวกเราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงของตัวเอง อย่างจิตของเราเคยคลุกอยู่กับโลกตลอดเวลา แต่ภาวนาไป หัดรู้สึกตัวไป หัดให้จิตใจอยู่กับตัวเอง หัดรู้เท่าทัน อะไรเกิดขึ้นในกายในใจ รู้บ่อยๆ ใจของเรามันจะค่อยๆ ถอนตัวออกจากโลก มันจะค่อยๆ

ถอนๆ ออกมา หลายคนจะรู้สึกตัวขึ้นมาได้ว่า เดี๋ยวนี้ใจเราไม่เหมือนเมื่อก่อนแล้ว ใจเราเปลี่ยนไปแล้ว **แต่เดิมใจเราจมอยู่กับโลก จมอยู่กับความนึกคิดทั้งหลาย ตอนนี้ใจถอนตัวออกมาเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นคนรู้คนดู** เห็นสภาวะทั้งหลายเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง ผ่านไป เราเป็นแค่คนรู้คนเห็น

ดังนั้น ถ้าเราภาวนานะ จิตจะค่อยๆ คลายออกจากโลก ทีแรกมันก็ห่างโลกออกไปนะ ยิ่งถ้าได้ถึงพระอนาคามี จิตพระอนาคามีร่อนออกไปจากโลกเลย ไม่เข้ามากระทบโลกเลย จิตปุถุชน จิตโสดาบัน จิตสกทาคามี ยังเกาะอยู่กับโลก โลกที่พวกเรารู้จัก คือ กามโลก กามาวจรภูมิ ถ้าถึงพระอนาคามี จิตหลุดออกจากกามโลก หลุดจากกามาวจรภูมิ ขึ้นไปสู่รูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิ ถ้าถึงที่สุด

แล้ว จิตหลุดออกจากภูมิทั้งหมด ทั้งสามภูมิ แล้วจิตจะเข้าสู่ภูมิที่สี่ เรียกว่า**โลกุตตรภูมิ** ที่เป็นที่สุดแห่งทุกข์

สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องเพ้อฝัน ไม่ใช่การพูดลอยๆ แต่มีวิธีที่จะลงมือปฏิบัติ ขั้นแรกสุดเลย ก่อนที่เราจะสามารถล้างกิเลสทั้งหลายได้ เราพัฒนากุศลทั้งหลายได้ สิ่งแรกที่พวกเราต้องฝึกคือ **สติ** เครื่องมือตัวที่หนึ่งต้องพัฒนา **เราอย่านึกว่าเรามีสติอยู่แล้ว ถ้าพวกเรามีสติอยู่แล้วพวกเราคงบรรลุมรรคผลกันไปหมดแล้วหละ ในความเป็นจริง เรายังไม่มีสติหรอก เพราะสติที่พระพุทธเจ้าพูดถึง ไม่ใช่สติธรรมดา มันคือสติปัฏฐาน**

เพราะฉะนั้น ตัวสัมมาสติที่พระพุทธเจ้าพูดถึงไม่ใช่สติแบบเดินไม่ตกถนน ขับรถไม่ตกถนนนะ เดินไป



ไม่ไปเหยียบขี้หมาโดยไม่รู้ตัว อย่างนั้นคือสติอย่างโลกๆ

สติอย่างชาวพุทธเรา ต้องเป็นสติปัฏฐาน คือ เป็นสติที่รู้ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของกาย สติที่รู้ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของจิตใจ ฉะนั้น เบื้องต้นเราต้องหัด วิธีการที่เราจะหัด ให้สติเกิด มีวิธีที่ง่ายที่สุดเลยนะ แต่ไม่รู้ว่าจะมันจะง่ายสำหรับพวกเราหรือเปล่า หลวงพ่อว่ามันง่ายนะ หลวงพ่อเคยโต้แย้งกับครูบาอาจารย์รุ่นโตๆ โตกว่าหลวงพ่อ อย่างครูบาอาจารย์บางองค์ ท่านบอกเลยนะว่า ท่านเห็นด้วยกับสิ่งที่หลวงพ่อปราโมทย์สอนทุกอย่างเลย ไม่เห็นด้วยอย่างเดียวคือท่านบอกมันยากเกินไป ในขณะที่หลวงพ่อบอก แหม มันง่ายๆ ก็ไม่รู้ว่ามันจะยากหรือจะง่าย ก็แล้วแต่พวกเราแล้วล่ะ

ขั้นแรกเลยฝึกให้ได้สติ อันที่สองฝึกสมาธิให้ได้ ถ้ามีสองตัวนี้ ทำให้มาก ทำให้เจริญ แล้วมรรคผลไม่หนีไปไหนหรอก

วิธีฝึกให้ได้สติ ทำอย่างไร

ขั้นแรกเลยนะ เราต้องหาเครื่องอยู่ให้จิตอยู่สักอย่างหนึ่ง เช่น อยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจก็ได้ ต้องค่อยๆ ฝึกนะ อยู่ดีๆ มันไม่เกิดหรอก ของดีๆ ก็ต้องฝึกเอา ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง อะไรก็ได้ แล้วก็คอยรู้เท่าทันจิตของตนเองไว้ จิตเท่านั้นเป็นใหญ่ เป็นหัวหน้า เป็นประธานในธรรมะทั้งปวง อย่างเราเจริญกายานุปัสสนา-สติปัฏฐาน ใครเป็นคนรู้กาย ก็จิตเป็นคนรู้กาย เราเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใครเป็นคนรู้เวทนา จิตเป็นคนรู้

เวทนา เราเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใครเป็นคนรู้ จิตที่เป็นกุศล อกุศล ก็จิตนั่นแหละเป็นคนรู้ เราเจริญ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน รู้รูปธรรม รู้นามธรรม รู้กุศล รู้อกุศล รู้โลกียะ รู้โลกุตตระทั้งหลาย ใครเป็นคนรู้ ก็จิต เป็นคนรู้ เพราะฉะนั้น เราจะต้องมีจิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานให้ได้

ถ้าเราไม่มีจิตที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เราทำกรรมฐานไม่ได้จริงหรอก เราจะไปหลงในโลกของความคิดนึก หรือว่าเวลาเราไปดูท้องพองยุบ จิตเราไม่เป็นผู้รู้ จิตจะไหลไปอยู่ที่ท้อง จมลงไปที่ท้อง เวลาเดินจงกรม จิตไปจมอยู่ในเท้า บางคนไปจมอยู่ในพื้น ยิ่งหนักเลย เราจะต้องฝึกให้จิตมันเป็นตัวรู้ขึ้นมา



ไม่มีกรรมฐานอะไรที่ดีวิเศษที่สุดหรอก
มีแต่กรรมฐานอะไรที่เราทำได้
เราถนัดอันไหน เอาอันนั้น
เพียงแต่ปรับนิดหนึ่ง
แทนที่จะทำเพื่อให้จิตสงบ
อย่างดูท้องพองยุบ
ไม่ใช่ให้จิตสงบ
แต่เพื่อจะรู้ทันจิต

วิธีที่จะฝึกให้จิตเป็นตัวรู้ โดยรวบยอดเลย จะได้ทั้งสติ จะได้ทั้งสมาธิ ก็คือทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วคอยรู้ทันจิตของตนเอง เช่น พุทโธ พุทโธ พุทโธไป ไม่ใช่พุทโธให้จิตสงบนะ พุทโธให้จิตสงบ นี่ตื้นเกินไป หรือรู้ลมหายใจ หายใจออก รู้สึกตัว หายใจเข้า รู้สึกตัว หายใจไปก็รู้เท่าทันจิตไป เช่น เราหายใจไป หายใจไป จิตเราไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ ให้เรารู้ทันว่า จิตไปอยู่ที่ลมแล้ว หายใจไป จิตไปคิดเรื่องอื่น ให้เรารู้ว่า จิตไปคิดแล้ว คือรู้ทันจิตไปเรื่อยๆ การที่เรารู้ทันจิต นี่แหละ บทเรียนที่ชื่อจิตตสิกขา สิ่งที่ได้มา นอกจากสมาธิแล้ว จิตตสิกขานี้ทำให้เราได้สมาธิที่ถูกต้องขึ้นมาด้วย

ตัวนี้สำคัญมากนะ ถ้าพวกเราทำได้ มรรคผลนิพพานไม่ไกลเท่าไหร่หรอก แล้วมันจะง่ายที่สุดเลย อย่าง

ถ้าเราเริ่มต้นบอกว่า เราจะไปพุทโธ ไปดูลมหายใจ เพื่อให้จิตสงบ อันนี้ยากแน่นอน เพราะจิตของเราฟุ้งซ่าน จะไปทำให้สงบ ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ถ้าเราปรับวิธีคิด วิธีมอง วิธีปฏิบัติสักนิด อย่างเช่น **เราพุทโธไป หายใจไป ไม่ใช่เพื่อความสงบ แต่เพื่อรู้เท่าทันจิต** เพื่อทำ "จิตตสิกขา" อันนี้จะไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป เช่น พุทโธ พุทโธไป จิตฟุ้งซ่าน รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน พุทโธไป จิตสงบ รู้ว่าจิตสงบ

ที่เราพุทโธ พุทโธคืออะไร พุทโธคือ "ความคิด" แต่มันเป็นความคิดที่เราจงใจคิด เราจงใจ เราเจตนาคิดคำว่าพุทโธขึ้นมา ทำไมต้องเจตนา ถ้าเราไม่จงใจคิดพุทโธไว้ จิตเราก็จะแอบไปคิดเรื่องอื่นโดยเราไม่รู้ทัน จิตเราหนีไปคิดทั้งวันแหละ ดังนั้นที่หัดพุทโธๆ นี้ คือ **จงใจคิดพุทโธไว้ เพื่อว่าเมื่อไหร่จิตหนีไปคิดเรื่องอื่น เรา**

จะได้รู้ได้เร็วว่า เฮ้ย หลงไปแล้วนะ ดังนั้น ที่เราหัดพุทโธ เพื่อจะรู้ทันจิต ว่าจิตมันหลงไปแล้ว เท่านั้นเอง แค่นี้แหละ ไม่เห็นจะยากอะไรนักหนา

แต่ถ้าไปพุทโธเพื่อให้จิตสงบ ไปหายใจเพื่อให้จิตสงบ อันนี้ยากแน่นอน แต่ถ้าทำเพื่อจะรู้เท่าทันจิต ไม่ใช่เรื่องยากเลย อย่างเราพุทโธ พุทโธนะ จิตฟุ้งซ่าน รู้ว่าฟุ้งซ่าน พุทโธแล้วจิตสงบ รู้ว่าจิตสงบ หรือหายใจไปแล้วจิตฟุ้งซ่าน รู้ว่าฟุ้งซ่าน หายใจไปแล้วจิตไหลไปอยู่ในลมหายใจ รู้ว่าจิตไหลเข้าไปรวมกับลมหายใจ หายใจแล้วจิตหนีไปคิดเรื่องอื่น รู้ว่าจิตหนีไปคิดเรื่องอื่น

นี่แหละ **คอยรู้ทันจิตไปเรื่อยๆ** ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง อะไรก็ได้ ไม่มีกรรมฐานอะไรที่ดีวิเศษที่สุดหรอก



มีแต่กรรมฐานอะไรที่เราทำได้ เราถนัดอันไหน เอาอันนั้น **เพียงแต่ปรับนิดหนึ่ง แทนที่จะทำเพื่อให้จิตสงบ อย่างดูท้องพองยุบ ไม่ใช่ให้จิตสงบ แต่เพื่อจะรู้ทันจิต** ไม่ใช่เพื่อรู้ทันท้องด้วย รู้ทันท้องมันจะได้อะไร กิเลสไม่ได้อยู่ที่ท้อง กิเลสอยู่ที่จิต กุศลก็อยู่ที่จิต มรรคผลก็อยู่ที่จิต ไม่เอาจิตแล้วจะเอาอะไร

หลวงปู่มั่น ท่านถึงกับฟันธงเลยนะว่า **ได้จิต คือได้ธรรม** เสียจิตคือเสียธรรม ดังนั้นต้องได้จิตมาก่อน วิธีที่จะได้จิตมา คือ ทำจิตตสิกขา เรียนเรื่องจิตไป ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง จิตฟุ้งซ่านก็รู้ จิตสงบก็รู้ จิตเป็นอย่างไร ก็รู้ไปเรื่อยๆ **ตรงที่เราคอยรู้บ่อยๆ ต่อไปพอจิตเราไหลปุ๊บ สติจะเกิดเอง สติเป็นอนัตตา สั่งให้เกิดไม่ได้ แต่ถ้ามีเหตุ สติถึงจะเกิด**

เหตุที่ทำให้เกิดสติ พวกเรารู้หรือเปล่า ที่บอกว่า "เจริญสติกัน" เราไม่รู้เหตุหรอก เราก็มั่วไปเรื่อยๆ **เราต้องทำเหตุของสตินะ** คือการที่จิตจำสภาวะได้แม่นยำ เป็นเหตุใกล้ให้สติเกิด การจำสภาวะได้แม่นยำ เรียกว่า *ถิรสัญญา* จิตจะจำสภาวะได้แม่น จิตต้องเห็นสภาวะบ่อยๆ ดังนั้น เราทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง พุทโธไปก็ได้ หายใจไปก็ได้ หายใจเข้า "พุท" หายใจออก "โธ" ก็ได้ อะไรก็ได้ ไม่มีของดีวิเศษอะไรมากกว่ากันหรอก กรรมฐานอะไรก็เหมือนกันหมด อย่าทำกรรมฐานที่ชั่วๆ ก็แล้วกัน เช่น ด่าคนอื่นทั้งวัน ด่าแล้วมีความสุข ใช้ได้ ซึ่งมันใช้ไม่ได้ มันยั่วกิเลส เลือกทำกรรมฐานที่ดีๆ ทำเข้าไปเถอะ อะไรก็ได้ พุทโธ คิดถึงพระพุทธเจ้าของเรา คิดถึงพระธรรม คิดถึงพระสงฆ์ คิดถึงทานที่เราได้ทำแล้ว คิดถึงศีลที่เรารักษาไว้ดีแล้ว

อย่างคิดถึงทาน ตอนแรกใจเราว้าวุ่น เราก็คิดถึงว่าเราเคยสร้างคุณงามความดีอะไรมา ทำทาน ถือศีลมาต่อเนื่องยาวนาน พอนึกถึงปุ๊บ จิตใจสงบสุขขึ้นมาแล้ว แล้วเราก็จะเห็น เมื่อกี้จิตฟุ้งซ่าน ตอนนี้จิตสงบ ฉะนั้นทำกรรมฐานไปนะ แล้วคอยรู้ทันจิตไป การที่เรารู้ทันจิตบ่อยๆ นะ จิตสุข เรารู้ จิตทุกข์ เรารู้ จิตดี จิตชั่ว เรารู้ จิตสงบ เรารู้ จิตฟุ้งซ่าน หนีไปคิดเรื่องโน้น เรื่องนี้ เรารู้ การที่รู้บ่อยๆ ต่อไป จิตจะจำสภาวะได้แม่น เช่นมันหนีไปคิดปุ๊บ รู้ปั๊บ ถ้าฝึกอย่างนี้ เราจะได้ **"จิตอัตโนมัติ"** ขึ้นมาแล้ว แล้วเป็น "สติปัฏฐาน" ด้วย เพราะสติตัวนี้รู้เท่าทันจิต ซึ่งเป็นตัวนามธรรม รู้รูปรู้นาม เป็นสติปัฏฐานทั้งนั้นแหละ ดังนั้น เราฝึกเข้ามาที่ตัวจิตเลย จะง่ายที่สุด **ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วคอยรู้ทันจิตตัวเองไว้ รู้บ่อยๆ รู้เนืองๆ ต่อไป พอจิตเคลื่อนปุ๊บ มันจะรู้โดยไม่เจตนาจะรู้ วิธีไหนก็ใช้ได้เหมือนๆ กัน**

ตอนที่หลวงพ่อภาวนากับหลวงปู่ดูลย์ (อตุโล) ภาวนาอยู่เจ็ดเดือนเท่านั้นแหละ หลวงปู่ดูลย์ท่านก็รับรองแล้วว่าช่วยตัวเองได้แล้ว เข้าใจสิ่งที่ท่านสอนแล้ว ท่านบอกเลยว่า ต่อไปไม่ต้องมาเรียนที่ท่าน ก็สามารถภาวนาได้ด้วยตนเอง แต่หลวงพ่อก็ยังไปหาท่านนะ เรื่องอะไรจะโง่ไม่ไป โอกาสที่พบครูบาอาจารย์ ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่พอท่านรับรองว่า เราไม่หลงทางแล้ว หลวงพ่อก็ลองออกไปดูครูบาอาจารย์สำนักอื่นๆ สำนักไหนที่มีชื่อเสียง ไปดูหมดแหละ ตระเวนไปทั่วเลย โดยที่เราไม่เขวนะ เพราะเราได้หลักที่แม่นยำในการปฏิบัติแล้ว **แต่ถ้าหลักยังไม่แม่นแล้วเที่ยวตระเวนไปที่โน่นที่นี่ อย่างนั้นก็ไม่ได้กินหรอก** จะมั่วไปหมดเลย จะเริ่มมีปัญหาว่า พุทโธดี หรือพองยุบดี หรือสัมมาอะระหังดี จะไปเริ่มเรื่องที่ไม่ได้สาระขึ้นมา

ตอนหลวงพ่อไป ก็ไปเจอหลวงพ่อเทียน ใครรู้จักหลวงพ่อเทียนบ้าง ท่านอายุน้อยกว่าหลวงปู่ธูป หลวงปู่ธูปอยู่นางเลิ้ง หลวงพ่อเทียนอยู่วัดสนามใน ท่านสอนขยับมือทำจังหวะ หลวงพ่อไปดู แต่ไม่ได้จะไปเรียนกับท่านหรอก เพราะเราเข้าใจอยู่ เห็นท่านขยับปุ๊บ โอ้ หลวงพ่อเทียนดีนะ หลวงพ่อเทียนขยับ หลวงพ่อเทียนรู้สึกตัว รูปเคลื่อนไหว ใจเป็นคนรู้ เห็นรูปนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา ท่านขยับแล้วท่านรู้สึก หลวงพ่อก็เอาบ้าง ไม่ไปนั่งเรียนรวมกับเขาหรอก เราภาวนาของเราเองดีกว่า นั่งใต้ต้นไม้อยู่ที่วัดสนามในนั่นแหละ ขยับๆ ไป หัดขยับตามที่ท่านสอน

ก็ขยับอยู่ไม่กี่วัน วันหนึ่งเดินอยู่ริมถนน เห็นเพื่อนอยู่อีกฝั่งถนนหนึ่ง เพื่อนคนนี้ไม่ได้เจอนานแล้ว ดีใจแล้ว

ไม่เห็นว่าดีใจ นี่เรียกว่า ขาดสตินะ เห็นเพื่อนทีเดียว ขาดสติเลย ดีใจแล้วไม่รู้ว่าดีใจ หลวงพ่อก็หันซ้าย หันขวา ก้าวเท้าไป จะข้ามถนนไปคุยกับเพื่อน พอเท้าเคลื่อนไหว เท่านั้น สติก็เกิดเลย ทำไมเท้าเคลื่อนไหวแล้วสติเกิด เพราะเราเคยขยับมือแล้วสติเกิด ร่างกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนรู้ เคยฝึกขยับมืออยู่แท้ๆ พอเท้าเคลื่อนไหว มันก็รู้เหมือนกัน

เพราะฉะนั้น จุดสำคัญ ทำกรรมฐานไว้อย่างหนึ่ง แล้วคอยรู้ทันจิตใจตัวเองไปเรื่อยๆ แล้วต่อไปมันจะรู้ตัวขึ้นโดยอัตโนมัติ หรือถ้าเราเป็นคนเคยฝึกเจริญสติด้วยการดู กุศล อกุศล อย่างเราขี้โมโห เราดู จิตโกรธ เราก็รู้ จิตหายโกรธ เราก็รู้ ฝึกเรื่อยๆ ไป

ต่อไปจิตจำสภาวะของความโกรธได้แม่น ทันทีที่ความโกรธเกิด สติจะเกิดเอง หรือถ้าเราดูเวทนา ทันทีที่ความสุขความทุกข์เกิด สติเกิดเอง **เราจะต้องฝึกจนสติเกิดเอง** สติที่เกิดเอง เป็นสติที่มีกำลังแก่กล้า ในทางอภิธรรมเขาสอนชัดนะ เขาบอกว่า จิตที่จะดี ต้องเป็นมหากุศลจิต ไม่มีโลภ โกรธ หลง นะ เบา อ่อนโยน นุ่มนวล คล่องแคล่ว ว่องไว ควรแก่การงาน ซื่อตรงในการรู้อารมณ์ เป็น “มหากุศลจิตญาณสัมปยุตต์” ประกอบด้วยปัญญา ฉะนั้น จิตที่เป็นกุศล บางดวงไม่มีปัญญา แล้วปัญญาที่เกิดขึ้น ต้องเกิดเองด้วย ถึงจะเรียกว่ามีกำลังกล้า เกิดเองด้วย (อสังขาริกัง) ถ้าเป็นกุศลที่ถูกชวนให้เกิด จะเป็นกุศลที่มีกำลังอ่อน เพราะฉะนั้น **เราจะต้องฝึกจนสติเกิดอัตโนมัติ มันจึงจะเป็นกุศลที่มีกำลังกล้า วิธีฝึกก็คือ หัดรู้สภาวะให้ได้บ่อยๆ** ทำอะไรก็ได้นะ แล้ว

รู้ทันจิตไป แล้วต่อไป ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นที่จิต สติจะระลึกได้เอง เช่น เราพุทโธๆ ไป จิตหนีไปคิดปุ๊บ เรารู้ทัน จิตหนีไปคิดปุ๊บ เรารู้ทัน

พุทโธ ไม่ใช่รูปธรรม นามธรรม เอาไว้ทำวิปัสสนาไม่ได้ พุทโธเป็นอารมณ์บัญญัติ แต่ว่าตัวที่เราดู จริงๆ แล้วไม่ใช่คำว่า พุทโธ **ตัวที่เราดูจริง คือจิต จิตเป็นนามธรรมเอาไว้ทำวิปัสสนาได้** ดังนั้น เราหัดพุทโธๆ จิตไหลไปปุ๊บ เรารู้ทัน ไหลปุ๊บ รู้ทัน จนจิตจำสภาวะของการไหลได้ ต่อไป พอมันไหลปุ๊บนะ สติเกิดเอง โดยที่เราไม่ได้เจตนาเลย หรืออย่างถ้าจะดูกาย ที่หลวงพ่อเล่าตะกี้ ฝึกแบบหลวงพ่อเทียน ดูกาย ร่างกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนรู้สึก มีสติเรื่อยๆ แล้วพอขาดสติ ก็รู้ทัน ที่**หลวงพ่อเทียนบอก คิดเหมือนหนู รู้เหมือนแมว** หนูของเราตัวใหญ่เหลือเกิน

แต่แมวเราตัวเล็กเหลือเกิน เป็นลูกแมวที่ไม่รู้จักโต หนูมันคาบไปกิน สู้มันไม่ได้

ฉะนั้น ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่งนะ ไม่มีกรรมฐานอะไรดีเลวไปกว่ากันหรอก เหมือนๆ กันทั้งนั้นแหละ ขอให้ได้จิตเท่านั้นแหละ ถ้าได้จิตก็ได้ธรรมะ ถ้าไม่ได้จิตก็ไม่ได้ธรรมะ อย่างจะพุทโธ จะหายใจ จะดูท้องพองยุบก็ได้ **เวลาดูท้องพองยุบ อย่าดูที่ท้องนะ แต่รู้สึกร่างกายมันพอง ร่างกายมันยุบ หรือ ร่างกายหายใจออก ร่างกายหายใจเข้า รู้สึกร่างกายไป แล้วพอจิตเราหนีไปจากกายหนีไปอยู่ที่อื่น เรารู้ทัน** จิตไหลไปอยู่ที่ท้อง เรารู้ทัน ตัวสำคัญคือ การรู้ทันจิตที่ไหลไป ไหลมา กรรมฐานอะไรก็ได้ เหมือนกันหมดแหละ **พอเรารู้ทันจิตที่ไหลไปไหลมาบ่อยๆ แล้ว ต่อไปสติจะเกิดอัตโนมัติ** พอไหลปุ๊บ รู้ปั๊บ

ไหลปุ๊บ รู้ปั๊บ อย่างหลวงพ่อขยับเท้าไปนี่ สติเกิดแล้ว เพราะเราเคยเห็นร่างกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนรู้สึก สติก็เกิดเอง ดังนั้น กรรมฐานอะไรก็เหมือนๆ กันนะ ถ้าถูกก็ถูกทั้งนั้นแหละ ถ้าทำผิด อะไรก็ผิดหมดแหละ ไม่ดีไม่เลวกว่ากันหรอก

ตอนหลวงพ่อหยุดพูด เห็นไหม จิตไม่ได้หยุดนิ่ง จิตไหลไปคิด ไหลเลื้อยๆ ไป นี่ให้รู้ทันไป แต่การที่จะคอยรู้ทัน ว่าจิตมันเคลื่อน อยู่ๆ ไปรู้มันตรงๆ จะรู้ยาก มันต้องมีเครื่องสังเกต เครื่องอยู่ของจิตสักอย่างก่อน ในสติปัฏฐาน ท่านจะเริ่มจาก **"การมีวิหารธรรม"** *กาเย กายานุปัสสี วิหรติ* มีกายในกายเป็นวิหารธรรม, มีเวทนาในเวทนาเป็นวิหารธรรม, มีจิตในจิตเป็นวิหารธรรม และมีธรรมในธรรม เป็นวิหารธรรม

วิหารธรรม ก็คือ บ้านของจิต เครื่องอยู่ของจิต แล้วพอจิตหลุดไปจากวิหารธรรม จะได้รู้ได้ไวๆ เท่านั้นเอง ไม่ได้มีอะไรลึกลับหรอก จะหายใจรู้พุทโธ อะไรก็ได้ แล้วพอจิตมันทิ้งไป มันหนีไปจากอารมณ์กรรมฐานของเรา เราก็รู้ทัน จิตมันถลำลงไป ไปนอนแช่อยู่ในอารมณ์กรรมฐาน ก็รู้ทัน เท่านี้เอง **จิตหลงไปก็รู้ จิตลงไปแช่ก็รู้** สองอย่างนี้ ทำยากไหม ไม่เห็นจะยากอะไรเลย ถ้ายากก็ไม่รู้จะทำยังไงแล้ว **ถ้าเราหัดดูจิตดูใจนะ พอจิตเคลื่อนแล้วรู้ จิตเคลื่อนแล้วรู้ พอจิตเคลื่อนปั๊บ มันจะรู้เอง เรียกว่า สติเกิด**

แล้วถ้าหากเราดูสภาวะที่จิตเคลื่อนได้แล้ว ทันทีที่จิตเคลื่อน แล้วสติรู้ทันว่าจิตเคลื่อน การเคลื่อนนั้นจะดับอัตโนมัติ เพราะอะไร เพราะจิตที่เคลื่อน เป็นจิต

ที่มีกิเลส เช่นนิวรณ์ มีกิเลส เช่นอุทธัจจะ เมื่อกี้ก็สวดๆ อยู่ คนอื่นมีอุทธัจจะ เราจะไม่มี ขี้โม้ ฟุ้งกระจายแหลกราน นี่กำลังหลงอยู่แท้ๆ เลยนะ ต้องหัด ของฟรีไม่มี ของฟลุ๊คไม่มี อยากได้ของดีต้องฝึก

ไปทำนะ **ให้การบ้าน ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง จิตเคลื่อนแล้วรู้ไป เคลื่อนแล้วรู้ไป สิ่งที่ได้อันแรกคือ สติ แล้วถ้าจิตเคลื่อนแล้วรู้ สิ่งที่ได้มา เป็นของแถมเลย คือสมาธิ** ดังนั้นหลวงพ่อจะเน้น เวลาพวกเราปฏิบัติ **ถ้าเริ่มต้นด้วยการรู้ทันจิตที่เคลื่อนนะ เราจะได้ทั้งสติ จะได้ทั้งสมาธิ** สมาธิคือการตั้งมั่น ไม่เคลื่อน ไม่โคลงเคลง ไม่คลอนแคลน จิตที่มันเคลื่อนไป เพราะมันมีนิวรณ์ มีความฟุ้งซ่าน **ทันทีที่สติเกิด กิเลสจะดับอัตโนมัติ เพราะสติกับกิเลส มันเกิดพร้อมกันไม่ได้** เมื่อไหร่มีสติ

เมื่อนั้นไม่มีกิเลส เมื่อไหร่มีกิเลส เมื่อนั้นไม่มีสติ

การที่เราคอยรู้ทันจิตที่ไหล ไหลแล้วรู้ ไหลแล้วรู้ หรือจิตไปนอนแช่อยู่ในอารมณ์กรรมฐานก็รู้ จิตเคลื่อนแล้วรู้ นอกจากจะได้สติ อย่างพอจิตเคลื่อนปุ๊บ เราจะรู้สึกเอง พอรู้สึกปุ๊บสติเกิด นิวรณ์จะดับ ความฟุ้งซ่านจะดับ สมาธิจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เห็นไหม การฝึกสมาธิก็ไม่ใช่เรื่องยาก ง่ายนะ **จิตเคลื่อนแล้วรู้นี่แหละ ได้ทั้งสติ ได้ทั้งสมาธิ**

ตรงนี้ตามทันไหม สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตนะ มันตรงกันข้ามกับความฟุ้งซ่านของจิต **ความฟุ้งซ่านของจิต** มันฟุ้งไปด้วยอำนาจของกิเลส ด้วยอำนาจของ*อุทธัจจะ* ฟุ้งมากๆ ก็รำคาญใจ *กุกกุจจะ*ก็เกิด พอฟุ้งไปแล้ว

เมื่อไม่มีสติรู้ทัน ก็เพลิดเพลินพอใจ *กามฉันทะ* ก็ทำงานขึ้นมา ฟุ้งไปแล้ว เจออารมณ์ไม่ชอบใจ *ปฏิฆะ* ก็ทำงานขึ้นมา ฟุ้งไปแล้วไม่รู้จักมัน ก็เกิด*ความลังเลสงสัย* ขึ้นมา ฟุ้งมากเข้าก็หมดแรง หล่นตุ๊บลงไป *ถีนมิทธะ* ความเซื่องซึมเข้ามาครอบงำ **มันมาจากโคตรเหง้าของตัวนิวรณ์พวกนี้ คือตัวฟุ้งซ่านนั่นเอง**

ถ้าเรามีสติ รู้ทันจิตที่เคลื่อน จิตจะไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะไม่เคลื่อนโดยอัตโนมัติ สมาธิที่ดี จะต้องเกิดเอง ไม่ใช่เกิดโดยเราสั่งให้เกิด ถ้าเราจงใจทำจิตไม่ให้เคลื่อน จิตจะหนักๆ แน่นๆ จิตที่หนัก จิตที่แน่น จิตที่แข็ง ซึม ทื่อ เป็นอกุศลจิต จำไว้นะ จิตที่เป็นมหากุศลจิต ต้องเบา อ่อนโยน นุ่มนวล คล่องแคล่ว ว่องไว ควรแก่การงาน ซื่อตรงในการรู้อารมณ์ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ในขณะนั้น

ฉะนั้น **เราจะต้องฝึก ให้จิตของเรามีสติอัตโนมัติ มีสมาธิอัตโนมัติ หลักสูตรอันเดียวเลย ที่จะทำให้ได้ทั้งสองอย่าง ก็คือ ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วรู้ทันจิตที่เคลื่อน จิตจะเคลื่อนแค่สองแบบเท่านั้นเอง อันหนึ่งเคลื่อนไปแช่นิ่งๆ อยู่ในอารมณ์ อันที่สอง เคลื่อนแบบหลงลืมอารมณ์ไป อารมณ์กรรมฐานนะ ไม่ใช่อารมณ์อื่น เรามาคอยฝึกเรื่อยๆ ถ้าทำได้ มรรค ผล นิพพาน ไม่ใช่เรื่องไกลเลย**

หลวงพ่อฝึกสมาธิตั้งแต่เด็ก ฝึกตั้งแต่เจ็ดขวบ เรียนกับท่านพ่อลี (วัดอโศการาม) ท่านสอนอานาปานสติ หายใจเข้า - พุท หายใจออก - โธ นับหนึ่ง หายใจเข้า - พุท หายใจออก - โธ นับสอง นับอย่างนี้ ท่านให้นับถึงสิบ แล้วถอยลงมา เก้า แปด เจ็ด หก ห้า หลวงพ่อ ตอนนั้น

เด็ก หลวงพ่อนับเลขถอยหลังไม่เป็น หลวงพ่อนับหนึ่งถึงสิบ ต่อสิบเอ็ด สิบสอง ไปถึงร้อยเลย แล้วนับหนึ่งใหม่ ไม่เห็นจะเป็นไรเลย หายใจไปอย่างนี้ ทีแรกทำไม่เป็น ก็มุ่งไปที่ครูบาอาจารย์ให้ทำ ก็ทำไปอย่างนั้นแหละ ไม่รู้ทำเพื่ออะไรด้วยซ้ำไป มันเด็กจนกระทั่งไม่มีความอยาก

หายใจไป พอจิตเริ่มสงบ ก็เหลือแต่หายใจเข้า - พุท หายใจออก - โธ การนับหายไป พอจิตสงบมากขึ้น พุทโธหายไป เหลือแต่การหายใจ พอจิตสงบมากขึ้น ลมหายใจหายไป กลายเป็นแสงสว่าง เป็น*อุคคหนิมิต* เป็นแสงสว่างขึ้นมา ดูที่แสงสว่าง ต่อไปก็กลายเป็น*ปฏิภาคนิมิต* ย่อได้ ขยายได้ เล่นได้ตามใจนะ เล่นจนตามแสงออกไปข้างนอก ตรงนี้พลาด ออกไปเที่ยวดูสวรรค์ ดูผี ดูเปรต ออกนอกไปอย่างนั้น ไม่ได้เรื่องหรอก

ดูไปช่วงหนึ่งนะ ใจมันนึกขึ้นมาได้ว่า เจอเทวดา เราไม่กลัว แต่ถ้าไปเจอผี มันน่ากลัว ฉะนั้น ต่อไปนี้เรา จะไม่ให้จิตหลงออกไปตามแสงออกไปอีกต่อไปแล้ว อันนี้ เป็นการฝึกสตินะ เรามีอารมณ์เป็นแสงสว่าง แสงมัน เกิดขึ้น แล้วจิตเคลื่อนไปจากแสง รู้ทัน จิตเคลื่อนไปจาก แสง รู้ทัน มันก็คือการทำกรรมฐานอย่างหนึ่ง จิตเคลื่อน แล้วรู้นั่นเอง เดินเข้าร่องตรงนี้ได้ จิตก็เป็นผู้รู้ขึ้นมา เมื่อ จิตเป็นผู้รู้ขึ้นมาแล้ว ก็ไปต่อไม่เป็นแล้วละ ก็แค่รู้ตัว อยู่เฉยๆ

แล้วพอมาเจอหลวงปู่ดูลย์ ท่านสอนให้ดูจิต หลวงพ่อ ก็เลยมาดูจิต ทีแรกก็ดูไม่เป็น ไปรักษาตัวผู้รู้ ให้มันนิ่ง ฝึกอยู่อย่างนี้ สามเดือน ไปส่งการบ้านหลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่ บอกว่า ใช้ไม่ได้ นี่เป็นการ “แทรกแซงจิต” จิตมีหน้าที่

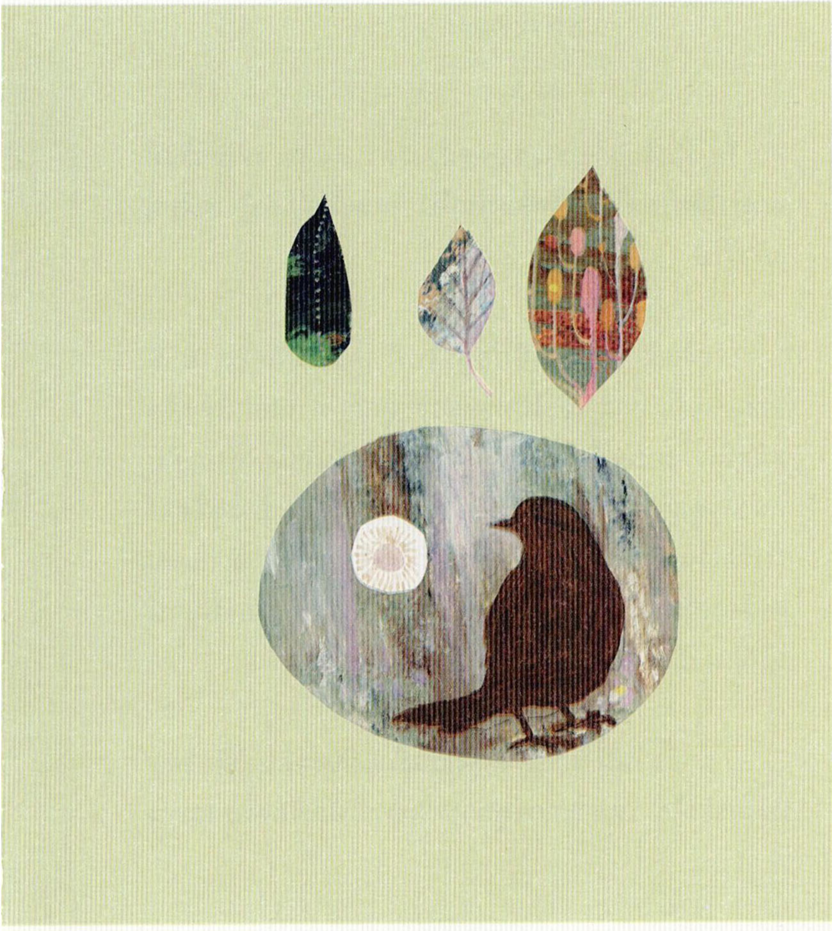
คิดนึก ปรุงแต่ง เราไปทำจนจิตไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง ใช้ไม่ได้ ให้ไปดูใหม่

หลวงพ่อก็มาดูว่า ท่านบอกให้ไปดู เหมือนเราดูหนังสือ เวลาเราดูหนังสือ ไม่ใช่คนแต่งหนังสือ หนังสือมันเป็นอย่างไร เราก็อ่านมันไปอย่างนั้นเอง แต่เราไม่ใช่นักวิจารณ์หนังสือ ต้องบอกว่าไม่ดีอย่างนี้ อย่างนี้ผิด มันมีอะไรให้ดูก็ดูอันนั้นแหละ ท่านบอกให้ดูจิตดูใจ หลวงพ่อมาเห็น ทีแรกการดูจิตดูใจ จะเห็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับจิตก่อน เวลาเราดูจิต **อันแรกๆ เลย ที่ดูง่าย ดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับจิต แล้วถ้าละเอียดขึ้นมา ดูพฤติกรรมของจิต ที่มันไปเกิดที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดูที่จิตเคลื่อนนั่นแหละ**

หลวงพ่อมาสอนตอนช่วงหลังๆ นี้ **เอามาตรงที่จิตเคลื่อนเลย** ไม่ต้องไปอ้อมค้อมเสียเวลา **จิตเคลื่อนแล้วรู้ เคลื่อนแล้วรู้ไป ได้ทั้งสติ ทำไมได้สติ เพราะจิตจำสภาวะที่เคลื่อนได้แม่น สติก็เกิด ทำไมได้สมาธิ เพราะว่าจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ใช่เพราะเราเก่ง ทำให้สงบได้นะ แต่เพราะมันไม่ฟุ้งซ่าน** มันไม่ฟุ้งซ่านเพราะเรามีสติรู้ทันความฟุ้งซ่าน

แค่นี้เอง ทำกรรมฐานอย่างหนึ่ง แล้วคอยรู้ทันจิตที่ไหลไปไหลมา ฝึกไว้ แล้วจะรู้ว่า มันไม่ยากหรอก ที่หลวงพ่อเถียงกับครูบาอาจารย์ ที่ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่ายาก ที่ยากเพราะเริ่มจากคิดว่า ทำอย่างไรจิตจะสงบ หลวงพ่อมองหน้าพวกเราแล้ว จะทำจิตให้สงบ เหมือนหลวงพ่อทำตอนเด็กๆ คงยาก บ้านเมืองทุกวันนี้วุ่นวาย

ตรงที่เราคอยรู้บ่อยๆ
ต่อไปพอจิตเราไหลปุ๊บ สติจะเกิดเอง
สติเป็นอนัตตา สั่งให้เกิดไม่ได้
แต่ถ้ามีเหตุ สติถึงจะเกิด



จะตาย ผัสสะของเรามีอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น **เราทำสิ่งที่เราทำได้จริง ก็คือดูจิตของเราไป จิตเคลื่อนแล้วรู้ เคลื่อนแล้วรู้ไป**

เมื่อสามสิบกว่าปีก่อน ไปที่ไหนๆ ก็ฝึกดูกาย มีหลวงพ่อนี่แหละ เข้าไปหาหลวงปู่ดูลย์ ท่านสอนให้ดูจิต สมัยนั้น แทบจะไม่มีใครดูจิตเลย แล้ววันหนึ่ง นั่งอยู่กับหลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่ดูลย์ท่านบอกว่า “ต่อไป การดูจิตจะรุ่งเรืองในเมือง” หลวงพ่อฟังแล้วไม่เชื่อหรอก เราก็แสบเหมือนกันนะ อาจารย์บอกก็ไม่เชื่อหรอก ต้องพิสูจน์ได้ก่อน ถึงจะเชื่อ นิสัยเป็นอย่างงั้นเลย

มาถึงวันนี้ การดูจิตรุ่งเรืองในเมืองแล้ว รู้สึกไหม เพราะอะไร เพราะการดูกาย จะทำให้ดีต้องทรงฌาน

กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา เหมาะกับสมถยานิก ถ้าไม่ทรงฌาน ดูกาย ดูเวทนา จะถลำไปนอนแช่อยู่เฉยๆ หรือไม่ก็สติแตก อย่างไปดูเวทนา ถ้าจิตไม่ทรงฌาน มันจะทรมานจนสติแตกเลย ดังนั้น ดูกายและดูเวทนา เหมาะกับคนทรงฌาน

จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา เหมาะกับวิปัสสนายานิก พวกเรายุคนี้ เข้าฌานไม่เป็น ดังนั้น เราต้องทำสิ่งที่เราทำได้ คือเจริญปัญญาด้วยวิปัสสนายานิกไป ดูเข้าไปเลย ดูความเปลี่ยนแปลงของจิตใจตัวเอง นี่ดูง่ายที่สุด

ธรรมานุปัสสนา ยากกว่าจิตตานุปัสสนานะ ธรรมา-นุปัสสนา เป็นกรรมฐานของคนที่มีอินทรีย์แก่กล้าแล้ว

กายและเวทนา เหมาะกับพวกทรงฌาน กายเป็นของง่าย เวทนายากกว่า จิตตานุปัสสนา กับธรรมานุปัสสนา เหมาะกับพวกที่เดินวิปัสสนาไปเลย วิปัสสนายานิก จิตตานุปัสสนาดูง่าย ธรรมานุปัสสนาดูยากกว่า ต้องเป็นพวกอินทรีย์แก่กล้า ดังนั้น เราสมมติไว้ก่อนว่า พวกเราเป็นพวกอินทรีย์อ่อน เพราะถ้าอินทรีย์แข็ง ก็คงไม่มานั่งอยู่ตรงนี้แล้วแหละ ไปอยู่ที่อื่นแล้ว นิพพานไปแล้ว สมมติไว้ก่อนว่า อินทรีย์อ่อน

อย่าไปนึกว่าอินทรีย์แข็งแล้วนะ มันแข็งแต่ใจ ใจมันดื้อ ใจมันด้านกับธรรมะ แข็งเหลือเกิน **อินทรีย์เราอ่อนนี่ เราดูจิตใจของตนเองง่ายที่สุดแล้ว** ตรงที่หลวงพ่อบอกว่า จิตเคลื่อนแล้วรู้ เคลื่อนแล้วรู้ มันอยู่ในจิตตานุปัสสนาที่ว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย จิตฟุ้งซ่าน รู้ว่าฟุ้งซ่าน



จิตไม่ฟุ้งซ่านก็รู้ว่าไม่ฟุ้งซ่าน ดูตรงนี้ เราคอยรู้ทันไป

หรือถ้าดูจิตที่เคลื่อนไป จิตฟุ้งซ่าน ดูไม่เห็นนะ ก็ดูเท่าที่เห็น อย่างถ้าเราขี้โลภ เราก็เห็นจิตโลภ เราก็รู้ จิตหายโลภ เราก็รู้ นี่อ้อมหน่อย เพราะว่าเรียนลงไปที่ตัวโลภ **พ่อแม่ของตัวโลภก็คือตัวหลง ถ้าเรียนลงมาที่ตัวพ่อแม่มันได้ ถึงตัวหลงได้นะ สั้นที่สุดเลย** จิตเคลื่อนแล้วรู้ สั้นนิดเดียวเลย แต่ถ้าเคลื่อนแล้วไม่รู้ มันจะเกิดสุข เกิดทุกข์ (เวทนา) ขึ้นมา

ถ้าเกิดสุขเกิดทุกข์แล้วยังไม่รู้ มันจะเกิดกิเลสขึ้นมา โลภ โกรธ หลง เช่น ถ้ามันเกิดสุขขึ้นมาแล้ว เรารู้ไม่ทันว่าจิตตอนนี้กำลังสุข มันจะเกิดยินดีในความสุข เกิดราคะขึ้นมา หรือเวลามีความทุกข์เกิดขึ้น เราไม่เห็นว่า

จิตมีความทุกข์ มันจะเกิดโทสะขึ้นมา ถ้ามันเกิดสภาวะไม่สุขไม่ทุกข์นะ จับอะไรไม่ถูกเลย โมหะก็เอาไปกิน

ฉะนั้น **ถ้าเราดูได้ ดูตั้งแต่จิตเคลื่อนได้ ดีที่สุด จิตเคลื่อน ก็คือ เคลื่อนไปหาผัสสะนั่นเอง** เคลื่อนไปหาผัสสะ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าตรงนี้เราไม่เห็นก็จะเกิดเวทนา เคยได้ยินไหม ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา ตรงผัสสะเราเห็นได้ ก็จิตวิ่งไปดู รู้ทัน จิตวิ่งไปฟังรู้ทัน จิตวิ่งไปคิด รู้ทัน ทำตรงนี้ได้ง่ายที่สุดแล้ว แต่ถ้าดูไม่ทัน สติมันไม่ยอมเกิด มันก็ไปอีกสเต็ปหนึ่ง ดูตัวนี้ไม่ได้ มันก็จะเกิดเวทนาขึ้นมา ไปดูที่เวทนาก็ยังดี ดีกว่าไม่ดูเลย ถ้าเวทนาก็ยังดูไม่ทัน ก็ไปดูที่จิตตานุปัสสนาจิตจะมีกิเลสแทรกตามเวทนาเข้ามา ค่อยๆ ฝึกไป สุดท้ายมันจะเข้าสู่ธรรมานุปัสสนาเอง จะแจ้งอริยสัจขึ้นมาเอง

นี่คือเส้นทางเดินนะ

ใครเคยอ่านเรื่องปฏิจจสมุปบาทบ้าง มีไหม ยกมือซิ ถ้าไม่เคยได้ยิน "ปฏิจจสมุปบาท" นี่ น่าสงสารเลยแหละ พระอานนท์เป็นพระโสดาบัน เคยไปทูลพระพุทธเจ้าว่า "ปฏิจจสมุปบาทที่พระองค์แสดง ที่พระองค์บอกว่า ลึกซึ้งนัก ปรากฏแก่ข้าพระองค์เป็นของตื้น" คนเขาก็ตีความกันว่า ทำไมพระอานนท์บอกว่าตื้น อันที่หนึ่ง พระอานนท์ท่านอัจฉริยะมาก อันที่สอง พระอานนท์ไม่รู้ปฏิจจสมุป-บาทจริง ก็เลยรู้สึกว่าตื้น พระพุทธเจ้าไม่ได้เชียร์นะ ไม่ได้ตรัสว่า "สาธุ อานนท์ ถูกต้องนะ" ไม่ใช่ ท่านบอกกับพระอานนท์ว่า "อย่าพูดอย่างนั้นนะ อานนท์" ทำไมท่านพูดอย่างนั้น เพราะพระอานนท์เป็นพระโสดาบัน จะไปรู้แจ้งแทงตลอดปฏิจจสมุปบาทได้อย่างไร ถ้ารู้แจ้งเมื่อไหร่

ก็เป็นพระอรหันต์เมื่อนั้น พระพุทธเจ้าบอก **ถ้าไม่รู้แจ้งปฏิจจสมุปบาท ก็ยังเวียนว่ายตายเกิดอีก วัฏฏะนี้ยังไม่สิ้น**

ปฏิจจสมุปบาท จะมี อายตนะ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นปัจจัย ทำให้เกิดการกระทบอารมณ์ คือ ผัสสะ ตรงที่กระทบอารมณ์ ตามองเห็นรูป ใครเป็นคนเห็น จิตเป็นคนเห็น จิตอาศัยตา อาศัยจักขุประสาทไปรู้รูป จิตอาศัยประสาทหู ไปฟังเสียง ถ้าไม่มีจิตตัวเดียว มีแต่ตา แต่ไม่มีจิต มันจะไม่เห็นรูป ดังนั้น คนที่ไปเห็นอารมณ์ทั้งหลาย ทั้งรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ผู้ที่เคยไปเห็นอารมณ์ คือ จิต



นิยามของคำว่าจิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ แล้วตัวจิตนี่ ตัวใหญ่นะ ดังนั้น ถ้าเราสังเกตไปเรื่อยๆ จิตวิ่งไปดู เรารู้ทัน จิตวิ่งไปฟัง เรารู้ทัน จิตวิ่งไปคิด เรารู้ทัน มันวิ่งได้หกช่อง แต่หกช่องนี้ อยู่ๆ ไปดูหกช่องนี่ ไม่ใช่ง่าย มันมีช่องที่มากเกินไป เราก็มาทำกรรมฐานก่อน ก่อนจะไปเจอในสนามรบจริง หกช่องทางนี้ มาทำในรูปแบบ อยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจไปนะ แล้วจิตไหลไปรวม อยู่ที่ลมหายใจ เราก็รู้ จิตไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ คือไหลไป ที่กาย หรือจิตไหลไปคิดเรื่องอื่นเรารู้ นี่คือไหลไปทางใจ **แทนที่จะดูหกช่อง เราเหลือเพียงสองช่อง จิตไหลไป ที่กายก็รู้ จิตไหลไปทางใจ คือ มีคิดนึก ปรุงแต่งก็รู้ ฝึกสองช่องนี้ให้ชำนาญนะ แล้วออกมาอยู่ในชีวิตจริง มีถึงหกช่อง เราถึงจะสู้ได้**

เวลาตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์ ไม่ต้องไปกำหนดที่อื่นเลย ให้รู้ทันอยู่ที่จิตดวงเดียวนี่เอง ตามองเห็น ถ้าสติเราดีนะ เราเห็นว่าจิตวิ่งไปที่ตา จบแล้ว ปฏิจจสมุปบาทเดินต่อไปไม่ได้แล้ว ขาดแค่นั้นแหละ เรารู้ทันว่าจิตวิ่งไปฟังแล้ว วิ่งไปทางหูแล้ว ปฏิจจสมุป-บาทขาดตรงนั้นแหละ ไม่สามารถปรุงความทุกข์ขึ้นมาให้เราได้แล้ว ขาดตั้งแต่เริ่มต้นเลย คล้ายๆ มันถูกทำแท้งไปตั้งแต่แรกเลย ตามองเห็นปุ๊บ จิตรู้ว่าสติหลงไปทางตา จะไม่ฟุ้งต่อ แต่ถ้าไม่รู้ จะปรุงเวทนาขึ้นมา ตามองเห็นรูป จิตดวงที่มองเห็นรูป มีอุเบกขาเวทนาอย่างเดียว แต่ว่าพอมันส่งสัญญาณเข้ามาที่จิต คือ รูป รูปอะไร อ้อ... รูปผู้หญิงสวย เกิดอารมณ์ที่พอใจขึ้นมา มันจะเกิดโสมนัสเวทนา เกิดความสุขทางใจขึ้นมา

นี่แหละ เรามีสติรู้ คิดไว้ก่อน สมมติว่ามีความสุขตรงนี้ อย่าไปกำหนดอยู่ที่ตาอย่างเดียว ตามองอย่างนี้เหมือนคนพิการ ให้เป็นธรรมชาตินะ แต่ว่าถ้าสติเราเร็ว สติวิ่งที่ไปทางตาเรารู้ ทำไมมันวิ่งไปที่ตา เพราะมันมีตัณหา มีรูปตัณหา อยากเห็นรูป มันอยากได้ยินเสียง อยากได้กลิ่น อยากได้รส อยากได้สัมผัสทางกาย อยากได้อารมณ์ทางใจ **ตัณหาจึงมีหกช่องนะ มีตัณหาขึ้นทางไหน จิตก็จะเกิดขึ้นทางนั้น ตัณหาทำให้จิตสร้างภพ จิตก็ไปหยิบฉวย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขึ้นมา แต่หยิบทีละอันนะ**

ตรงที่จิตหยิบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันใดอันหนึ่งขึ้นมา เรียกว่า ชาติ ชาติ คือ การได้มาซึ่งอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันนี้ฟังแล้วยาก

นิดหนึ่งนะ ฟังเล่นๆ ไปก่อน วันนี้ไม่รู้เรื่อง วันหน้าก็รู้เอง คงไม่โง่ตลอดหรอก ยากวันนี้ วันหน้ามันก็ง่าย ถ้ากลัวยากตั้งแต่วันนี้ วันหน้าก็ยังยากต่อไปอีก ใจสู้ๆ หน่อย ฟังหลวงพ่อรอบแรก ฟังไม่รู้เรื่องหรอก เดี๋ยวไปฟังซีดี ดูยูทูปเอา มีให้ดู

ฝึกไว้นะ ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แต่จะดูทีละหกช่อง มันยาก **ให้ดูทีละสองช่อง คือ กาย กับ ใจ** นี่แหละ เช่น หายใจออก รู้สึก หายใจเข้า รู้สึก จิตหนีไปคิดรู้ทัน อย่าหลงไปทางใจ จิตไหลไปอยู่ที่ลมหายใจรู้ทัน ไม่หลงไปที่กาย ก็หลงไปที่ใจ ต่อมาออกมาหกช่องสบายมากเลย จิตเคลื่อนไปทางตาก็รู้ จิตเคลื่อนไปทางหู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็รู้หมดเลย พอรู้ปุ๊บ ไม่มีอะไรต่อแล้ว เป็นอุเบกขา จิตไม่ปรุงต่อแล้ว แต่ถ้ารู้ไม่ทัน มีผัสสะแล้วรู้

มันก็จะส่งสัญญาณเข้ามาที่ใจ แล้วเกิดเวทนาทางใจ

เวทนาทางใจ เป็นที่ๆ กิเลสแทรก ความสุขเกิดขึ้นทางใจ กิเลสจะแทรก คือ ราคะจะแทรก ความทุกข์เกิดขึ้นในใจ โทสะจะแทรก ความไม่สุขไม่ทุกข์เกิดขึ้นทางใจ โมหะจะแทรก เวลาเราไม่สุขไม่ทุกข์ รู้สึกไหม มันจะเพลินๆ เผลอๆ ลืมเนื้อลืมตัวไป ไม่สุข ไม่ทุกข์ ถ้านี่กำลังเพลินๆ อยู่ ใครเอาก้อนหินขว้างมาโดยไม่เจตนา โดนหัวเราพอดี เจ็บนะ เจ็บนี่ ไม่เพลินแล้วใช่ไหม เจ็บนี่ โทสะขึ้นละ มาปากบาลเรา โทสะขึ้นเลย หรือถ้ามันมีความสุขนะ ร้อนมากเลย แล้วมีลมโชยมาแผ่วๆ กระทบร่างกาย เย็นชื่นใจ มีความสุขขึ้นมา พอมีความสุข ก็ชอบใจ ตรงนี้ดีจัง เย็น ราคะก็เกิด

ตัวเวทนาไม่ใช่กิเลสนะ แต่กิเลสมันแทรกตามเวทนามาอีกที ให้มีสติรู้เข้าไป ถ้ารู้ได้ตั้งแต่มันมีผัสสะก็ดีที่สุด ถ้าตอนมีผัสสะ ยังไม่รู้ มันเกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดเฉยในใจ รู้ อันนี้เรียกว่า ดีปานกลาง ถ้าสุขทุกข์ทางใจเกิดเฉยๆ ทางใจเกิด ยังไม่รู้ มันจะเกิดกิเลสแทรกเข้ามา รู้ตรงที่มีกิเลสแทรกได้ อันนี้ดีขั้นต่ำ ดีระดับล่าง หลังจากนั้นไม่ได้กินแล้ว ความทุกข์จะต้องเกิดแล้ว เพราะกิเลสเกิดแล้ว จิตจะเริ่มดิ้น จิตจะเข้าไปยึดถือสิ่งต่างๆ นะ จิตจะดิ้นรนทำงาน สร้างภพ จิตจะหยิบฉวยอายตนะขึ้นมาเป็นทุกข์ ตัวทุกข์ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่แหละคือตัวทุกข์ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปนาม นี่แหละคือตัวทุกข์ อินทรีย์ ๒๒ เป็นตัวทุกข์ แล้วแต่จะแยก ที่จริงก็คือ รูปธรรม นามธรรม จะแยกแบบขันธ์ ๕ ก็ได้ อายตนะ ๖ ก็ได้ แยกสิ่งที่

เป็นตัวเราเป็นส่วนๆ แยกเป็นอินทรีย์ ๒๒ ธาตุ ๑๘ ปฏิจจสมุปบาท ๑๔ ก็แล้วแต่จะแยก แล้วแต่ความถนัด

แต่ง่ายที่สุด คือ ไปทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วคอยรู้ทันจิต จิตเคลื่อนไปแล้วรู้ เคลื่อนไปคิดก็รู้ เคลื่อนไปเพ่งก็รู้ ไปทำตัวนี้ให้ได้ แล้วจะไปฟังซีดีหลวงพ่อซ้ำดูยูทูปซ้ำ จะรู้เรื่องอย่างรวดเร็ว แล้วกิเลสมันจะกระเจิงหนีเราอย่างรวดเร็วเลย ใช้เวลาไม่มากหรอก ขอให้ทำให้ถูก ทำให้พอ

ทำให้พอ ไม่ใช่ว่าทำ ๑๐ ปี ๒๐ ปีนะ **ทำให้พอหมายถึงว่า ทำให้มากที่สุด** ถี่ยิบเลย หลวงพ่อทำไมภาวนาได้เร็ว ขนาดพวกพระอุปัฏฐากอยู่กับครูบาอาจารย์หลวงพ่อเป็นโยม ท่านยังถามหลวงพ่อเลย โยมภาวนา

ได้ยังไง ปีหนึ่ง ทำได้ยิ่งกว่าพระที่ภาวนา ๑๐ ปี ๒๐ ปี หลวงพ่อบอก ผมทำทั้งวัน **ทำให้พอ คือ ทำทั้งวันนะ ยกเว้นเวลาทำงานที่ต้องคิด กับเวลานอนหลับ เวลาที่เหลือ คือเวลาปฏิบัติ**

ถ้าทำได้อย่างที่หลวงพ่อว่า เรียกว่าเราทำได้ต่อเนื่องแล้ว ทำได้สมควรแก่ธรรมะแล้ว แต่ถ้าประเภทนับปีนี่ทำมายี่สิบปี ทำไมไม่ได้ ในยี่สิบปีนี่ รู้สึกตัวรวมกันได้ไม่ถึงหนึ่งวันเลย มันหลงตลอด แล้วยังมาบอกว่าเคยนั่งสมาธิ ตอน ๑๐ ขวบ นี่อายุ ๓๐ แล้ว ทำไมยังทำไม่ได้ ก็ที่นั่ง นั่งฟุ้งซ่าน เคลิบเคลิ้ม ลืมตัว สติเกิดไม่ได้หรอก **จุดสำคัญคือ ความมีสติตลอดเวลา ยกเว้นเวลาทำงานที่ต้องคิด** เพราะสติ สมาธิ ปัญญา จดจ่ออยู่ที่งาน สตินั้น เป็นสติทางโลก สมาธิทางโลก ปัญญา

ทางโลก แล้วก็เวลานอนหลับ ไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา แล้วเวลาที่เหลือ มีสติไว้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจกระทบ จิตเคลื่อนไป รู้ทัน ถ้ารู้ไม่ทัน ก็รู้สุข ทุกข์ เฉยๆ เกิดขึ้นในใจ รู้ทัน ถ้าสุข ทุกข์ เฉยๆ เกิดขึ้นแล้ว ยังไม่รู้ทัน ให้ดูกุศล อกุศล ที่เกิดขึ้นในใจ หัดรู้อย่างนี้เรื่อยๆ ไปนะ รู้มันทั้งวัน ดูซิ มันจะไม่ได้ดีเชียวเหรอ

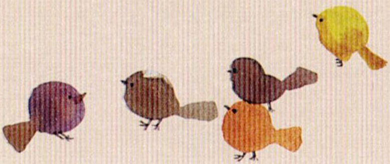
พระพุทธเจ้าบอกว่า ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๗ วันบ้าง ๗ เดือนบ้าง ๗ ปีบ้าง ท่านเริ่มมาจาก ๗ ปี จะได้พระอรหันต์ ไม่ได้อรหันต์ก็ได้อนาคามี นี่เรานับมาก็ ๓๐ ปีแล้ว รวมๆ แล้ว ที่ปฏิบัติวันเดียวยังไม่ถึงเลย อย่างนั้นไม่ได้นะ ถ้าเรามีสติอยู่ทั้งวัน ถึงจะนับได้ แล้วดูซิ สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน จริงหรือไม่จริง ๗ วัน ๗ เดือน มีไหม

มีนะ ไม่ใช่ไม่มี วันเดียวยังมีเลย ถ้าเราปฏิบัติธรรมให้เจริญ สมควรแก่ธรรม เราก็จะได้ธรรมะ ถ้าเราปล่อยเนื้อปล่อยตัว ปล่อยใจตามกิเลสตลอดวัน เราก็ไม่ได้อะไรหรอก ได้อธรรมไป อยากได้ธรรมะ ก็อยู่กับการเจริญสติไปอย่างที่หลวงพ่อบอก จะได้ทั้งสติ ทั้งสมาธิ สุดท้ายจะได้ปัญญา ปัญญามีสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด ไม่ใช่สมาธิเฉยๆ **ปัญญามีสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด สัมมาสมาธิ คือสภาวะที่จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว** ฝึกอย่างนี้ไปดูซิ จะไม่ได้จริงหรือ ๗ ปี ๗ เดือน ๗ วัน จะได้หรือไม่ได้ มีนะ ผู้ได้มรรคผล พระพุทธเจ้าบอกว่า วันเดียวยังมีเลย ชั่วขณะที่ท่านพูด ประโยค สองประโยค บรรลุพระอรหันต์เลยก็มี นั่นคืออินทรีย์ท่านแก่กล้าจริงๆ

“เราจะต้องฝึกจนสติเกิดอัตโนมัติ
มันจึงจะเป็นกุศลที่มีกำลังกล้า
วิธีฝึกก็คือ
หัดรู้สภาวะให้ได้บ่อยๆ”

พวกเราอินทรีย์ยังไม่แก่กล้านะ เราปากกล้าอย่างเดียว ต้องฝึก พอไหวไหม หลวงพ่อสอนอะไร ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วคอยรู้ทันจิตใจของตนเอง จิตหนีไปจากอารมณ์กรรมฐาน รู้ทัน จิตไปจมแช่อยู่กับอารมณ์กรรมฐาน รู้ทัน ฝึกอย่างนี้แหละ แล้วมาลองดูว่า สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน จริงหรือไม่จริง จะได้ธรรมะมาจริงหรือไม่จริงนะ

ถ้าเรามีสติ รู้ทันจิตที่เคลื่อน
จิตจะไม่ฟุ้งซ่าน
จิตจะไม่เคลื่อนโดยอัตโนมัติ
สมาธิที่ดี จะต้องเกิดเอง
ไม่ใช่เกิดโดยเราสั่งให้เกิด
ถ้าเราจงใจทำจิตไม่ให้เคลื่อน
จิตจะหนักๆ แน่นๆ
จิตที่หนัก จิตที่แน่น จิตที่แข็ง ซึม ทื่อ
เป็นอกุศลจิต





ทุกคนจะต้อง
รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ
"ถ้าภาวนาถูก"

www.kanlayanatam.com
Facebook : kanlayanatam

ปฏิจจสมุปบาทเพื่อพ้นทุกข์ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช